

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7-9 классов

основного общего образования
базовый уровень

Составитель: Карпов Эдуард Николаевич, Мальцев Роман Сергеевич

г. Ефремов
2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе

упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в восстановлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. Тематическое планирование

2.1 Учебно-тематический план: физическая культура 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Лабораторные, практические, экскурсии, развитие речи	Контрольные работы
1.	Водный туризм	6	-	-
2.	Легкая атлетика	11	-	-
3.	Спортивные игры	12	-	-
4.	Лыжные гонки	18	-	-
5.	Легкая атлетика	7	-	-
6.	Гимнастика	7	-	-
7.	Водный туризм	7	-	-
	Итого:	68	-	-

2.2 Учебно-тематический план: физическая культура 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Лабораторные, практические, экскурсии, развитие речи	Контрольные работы
1.	Водный туризм	4	-	-
2.	Легкая атлетика	10	-	-
3.	Спортивные игры	14	-	-
4.	Лыжные гонки	16	-	-
5.	Легкая атлетика	11	-	-
6.	Гимнастика	7	-	-
7.	Водный туризм	6	-	-
	Итого:	68	-	-

2.3 Учебно-тематический план: Физическая культура 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Лабораторные, практические, экскурсии, развитие речи	Контрольные работы
1.	Водный туризм	4	-	-
2.	Легкая атлетика	10	-	-
3.	Спортивные игры	14	-	-
4.	Лыжные гонки	15	-	-
5.	Легкая атлетика	11	-	-
6.	Гимнастика	8	-	-
7.	Водный туризм	6	-	-
	Итого:	68	-	-

3. Содержание учебного предмета

7класс

Физическая культура как область знания

История и современное развитие физической культурой

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движения и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальной показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культуры

Оценка эффективности занятий

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность

Игры по правилам. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжения. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Лазание ,перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

3. Содержание учебного предмета.

Водный Туризм (6 часа)Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Ознакомление с матерчатой частью лодки, крепежными узлами и соединениями. Ознакомление со сборкой и разборка каркаса лодки. **Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры Транспортировка лодки в разобранном виде при передвижении. Упаковка байдарки, передвижение по заданному маршруту. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега. Ознакомление с местностью и особенностью речного маршрута. Практическое выполнение передвижения по маршруту. Техника вязания узлов. Пользование страховочным инвентарем. Изучение проводка лодки на перекате. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазанья и перелазания. Ознакомление с техникой безопасности при передвижении по перекату. **Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжения. Плавание на груди и спине вольным стилем.**

Легкая атлетика (11 часов)Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Низкий старт 30-40м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования

л/а упражнений для развития скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.** Техника движения и ее основные показатели. Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. **Спорт и спортивная подготовка.** Отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника двигательных действий Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега .Бег 12минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 13 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 14 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби» Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Бег 17 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби». Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби». Развитие выносливости. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки. Бег 2км (мальчики). 1500км (девочки). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения).

Спортивные игры(12 часов)Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. **Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальной показаний здоровья и физического развития.** Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам .Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра

по упрощённым правилам волейбола. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи) Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, подача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам.

Игры по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра по правилам. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Остановка с мячом двумя шагами после ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Игры и игровые задания 2:1 Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра по правилам. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи) Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1,3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей.

Лыжные гонки(18часов)Оценка эффективности занятий. Техника п/п ходом. Равномерное передвижение. Лыжные прогулки по пересеченной местности Работа рук в п/п

ходах. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику остеохондроза). Работа рук п/п 2-ом ходе. Ориентирование на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения. **Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.** Техника одновременных ходов. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Изучение техника конькового хода. Одновременно двухшажный ход. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад) Техника переходов с одновременного на попеременные. Попеременно двухшажный ход. Горная техника, торможение (плугом, упором). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой). Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось) Техника поворота «плугом», «упором». Преодоление не большого трамплина на отлогом склоне. Контрольное прохождение отрезков. Дальнейшее изучение конькового хода. Повторное передвижение – техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Переменное передвижение на подъеме, одновременное отталкивание при спуске. Равномерное передвижение – техника ходов. Повторное передвижение, техника конькового хода. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сердечно-сосудистой системы). Прыжковые упражнения с палками-повышение ОФП. Прохождение дистанции на время, Развитие координации движений – горная техника. Работа рук в одновременных ходах. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортивно-оздоровительных тренировок. Работа рук в п/п ходах. Ходьба по трассе 3 км.

Легкая атлетика(7 часов) Стартовый разгон. Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Высокий старт 30-40метров Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).**Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. **Прыжковые упражнения.** Бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями(по частоте сердечных сокращений, внешним признакам ,самочувствию)Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. Бег 3км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентируемые на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Высокий старт 30-50м. Бег по дистанции 60-80м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3:10. Развитие скоростных качеств. Правила

соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3:10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Гимнастика(7 часов)Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Передвижение в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Развитие силовых качеств. Отжимание в упоре на брусьях. Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре. Выполнение команд «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. **Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.** Изучение техники подтягивания в висе на перекладине. ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. **Акробатические упражнения и комбинации.** Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе на перекладине. Выполнение подъем, переворотом, соскок. Выполнение команды «Прямо!». **Лазание ,перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.** Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.

Водный туризм (7 часа)Ознакомление с техникой работы веслом в байдарке. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Основные способы причаливание – кормой и носом. Якорение и стоянка на воде. Способы транспортировка байдарки и весла. Основы по укладке байдарки провизией и вещами туриста Упрощенное прохождение по трассе водной глади «змейкой» 3-4 бую. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий в висе и упоре. Сборка и разборка байдарки в парах, тройках без учета времени. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Основы техники безопасности при прохождении перекатов бродов и излучин. Пользование страховочным фалом.

Физическая культура как область знаний.

История и современная развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(д), упражнения на перекладине(м), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях(м), упражнения на разновысоких брусьях(д). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Торможение (плугом, упором). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой). Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось)

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Специальная физическая подготовка.

Водный туризм – 4 часа.

Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Ознакомление с матерчатой частью лодки, крепежными узлами и соединениями. ***Организация и проведение пеших туристических походов.***

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры
Транспортировка лодки в разобранном виде при передвижении. ***Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.***

Упаковка байдарки, передвижение по заданному маршруту. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега.

Изучение проводка лодки на перекате. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазанья и перелазания.

Легкая атлетика – 10 часов

Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. ***Олимпийское движение в России.***

Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.**

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Упражнения в метании малого мяча.**

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника двигательных действий

Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. **Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.**

Бег 14 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби» Развитие выносливости.

Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби». Развитие выносливости. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки.

Бег 2км (мальчики). 1500км (девочки). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения).

Спортивные игры – 14 часов

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. **Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.**

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. **Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.**

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, подача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам.

Правила игры в баскетбол. Передвижение игрока по площадке с мячом. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. ***Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.***

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра по правилам. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.

Лыжные гонки – 16 часов

Техника п/п ходом. Равномерное передвижение. Лыжные прогулки по пересеченной местности. ***Специальная физическая подготовка.***

Работа рук в п/п ходах. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику остеохондроза).

Работа рук п/п 2-ом ходе. Ориентирование на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения.

Техника одновременных ходов. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. ***Самонаблюдение и самоконтроль.***

Изучение техника конькового хода. Одновременно двухшажный ход. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад)

Техника переходов с одновременного на попеременные. Попеременно двухшажный ход. ***Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.***

Горная техника, ***торможение (плугом, упором). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой). Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось)***

Техника поворота «плугом», «упором». Преодоление не большого трамплина на отлогом склоне.

Контрольное прохождение отрезков.

Преодоление препятствий: перепрыгиванием, перелазанием, перешагиванием.

Повторное передвижение – техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход.

Повторное передвижение, техника конькового хода. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сердечно-сосудистой системы).

Прохождение дистанции на время, Развитие координации движений – горная техника.

Работа рук в одновременных ходах. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортивно-оздоровительных тренировок.

Работа рук в п/п ходах. Ходьба по трассе 3 км.

Легкая атлетика – 11 часов

Стартовый разгон. Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.

Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.

Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями(по частоте сердечных сокращений, внешним признакам ,самочувствию)

Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.

Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентируемые на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3:10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.

Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Гимнастика – 7 часов

Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.

Выполнение команд «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Передвижение в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Развитие силовых качеств. Отжимание в упоре на брусьях. Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре.

Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе на перекладине. Выполнение подъем переворотом, соскок.

Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.

Кувырок назад, ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене(д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(д), упражнения на перекладине(м), упражнения на параллельных брусьях(м), упражнения на разновысоких брусьях(д).*

Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.

Водный туризм – 6 часов

Ознакомление с техникой работы веслом в байдарке. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Способы транспортировка байдарки и весла. ***Организация досуга средствами физической культуры.***

Упрощенное прохождение по трассе водной глади «змейкой» 3-4 буя. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий в висе и упоре.

Сборка и разборка байдарки в парах, тройках без учета времени. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Пользование страховочным фалом.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Водный туризм – 4 часа.

Инструктаж по технике безопасности. Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Ознакомление с матерчатой частью лодки, крепежными узлами и соединениями.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры
Транспортировка лодки в разобранном виде при передвижении. *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Упаковка байдарки, передвижение по заданному маршруту. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега.

Изучение проводка лодки на перекате. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазанья и перелазания.

Легкая атлетика – 10 часов.

Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. *Физическое развитие человека.*

Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"*.

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. *Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника двигательных действий

Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.*

Бег 14 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби» Развитие выносливости.

Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «регби». Развитие выносливости. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки.

Бег 2км (мальчики). 1500км (девочки). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивные игры – 14 часов.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, подача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.

Правила игры в баскетбол. Передвижение игрока по площадке с мячом. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра по правилам. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.

Лыжные гонки – 15 часов.

Техника п/п ходом. Равномерное передвижение. Лыжные прогулки по пересеченной местности. *Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).*

Работа рук в п/п ходах. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику остеохондроза).

Работа рук п/п 2-ом ходе. Ориентирование на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения.

Техника одновременных ходов. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Изучение техника конькового хода. Одновременно двухшажный ход. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад)

Техника переходов с одновременного на попеременные. Попеременно двухшажный ход. *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.*

Горная техника, *торможение (плугом, упором).Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой). Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось)*

Техника поворота «плугом», «упором». Преодоление не большого трамплина на отлогом склоне.

Контрольное прохождение отрезков.

Преодоление препятствий: перепрыгиванием, перелазанием, перешагиванием.

Повторное передвижение – техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход.

Повторное передвижение, техника конькового хода. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сердечно-сосудистой системы).

Прохождение дистанции на время, Развитие координации движений – горная техника.

Работа рук в одновременных ходах. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортивно-оздоровительных тренировок.

Работа рук в п/п ходах. Ходьба по трассе 3 км.

Легкая атлетика – 11 часов.

Стартовый разгон. Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.

Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *Измерения резервов организма(с помощью простейших функциональных проб).*

Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.*

Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями(по частоте сердечных сокращений, внешним признакам ,самочувствию)

Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентируемые на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3:10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.

Бег на результат 60м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. *Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.*

Гимнастика – 8 часов.

Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.

Выполнение команд «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Передвижение в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Развитие силовых качеств. Отжимание в упоре на брусьях. Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре.

Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе на перекладине. Выполнение подъем переворотом, соскок. *Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.*

Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.

Кувырок назад, ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д).*

Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.

Водный туризм – 6 часов.

Ознакомление с техникой работы веслом в байдарке. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Способы транспортировки байдарки и весла.

Упрощенное прохождение по трассе водной глади «змейкой» 3-4 буя. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий в висе и упоре.

Сборка и разборка байдарки в парах, тройках без учета времени. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Пользование страховочным фалом.